

PROGRAMA BÁSICO

# CURSO DE INSTRUCTORES DE HATHA YOGA

YTTC 200HS - IBIZA 2022/23

Curso de formación de 9 meses de instructores de Hatha Yoga



# INTRODUCCIÓN

Esta propuesta formativa TEÓRICO-PRÁCTICA fue co-creada con el fin de compartir nuestras experiencias transformadoras que el Yoga nos ha aportado.

## PROPUESTA

Es una invitación a indagar acerca de las multidimensionalidades de las enseñanzas, para que las puedas aplicar en todos los aspectos de tu ser y se reflejen en tu día a día.

Una invitación a abrir perspectivas de lo que es Yoga es, a través de los diferentes sistemas prácticos, filosóficos y devocionales. Cuanto más profundizas en la comprensión del Yoga, tu práctica irá cambiando, ya que se irá transformando el concepto que tienes de ti mism@.

En estos 9 módulos mensuales habrá clases teóricas y prácticas. Estará tu profesora coordinadora de formación más los profesionales colaboradores, cada uno en su campo de especialización, que ya forman parte del equipo de Chandra Ibiza desde hace muchos años.

**Abierto a todas las personas, que deseen profundizar en las enseñanzas; tanto para su desarrollo personal, mejorar su rutina de práctica, como para los que deseen formarse profesionalmente.**

**Por ello hay dos modalidades de formar parte de este curso:**

**\*Uno como practicante con inquietud de conocimiento para profundizar en tus clases y rutinas.**

**\*Otro como aspirante a Instructor de Hatha Yoga donde has de cumplimentar los aspectos de evaluación.**

## CONTENIDOS

### ASPECTO FÍSICO

**1.1-Anatomía y fisiología básica.** La comprensión y estudio del cuerpo (estructuras, funcionamiento y movimientos) nos ayudará a una mejor alineación de asanas para una práctica más profunda y segura. Además sabrás que tipo de asanas son para estirar o fortalecer diferentes zonas, para lograr un equilibrio adecuado. Veremos:

- Principales huesos, músculos y articulaciones. La columna como eje.
- Anatomía del pie. Pada Bhandha.
- Terminología anatómica.
- Tipos de movimientos fundamentales
- Cadenas musculares. Fascias. Conceptos básicos de Biomecánica.
- Alineación del cuerpo en las posturas "Asana Vidya"
- Asanas para diferentes necesidades estructurales y funcionales.
- Asanas y el impacto en los diferentes sistemas.

## **1.2- Respiración.**

- Mecanismos de la respiración: anatomía y fisiología
- Conciencia respiratoria. Respiración abdominal, torácica y clavicular. Respiración completa.
- Emociones y el impacto en la respiración y en el diafragma.

## **1.3- Asanas.Fundamentos.**

- Veremos en detalles las asanas fundamentales, para entender el impacto a nivel estructural, energético, emocional y mental.
- Practicaremos y estudiaremos desde las más básicas hasta las más completas.
- Beneficios y contraindicaciones de cada una de ellas.
- Aprenderemos a modificar asanas según las necesidades específicas de cada uno.

## **1.4- Práctica de Asanas:**

- Surya Namaskar. Diferentes estilos y adaptaciones. Bija mantras y mantras de cada asana.
- Asanas sentadas
- Asanas de pie.
- Asanas de equilibrio.
- Asanas de flexión.
- Asanas de torsión.
- Asanas de equilibrio
- Asanas Invertidas.
- Asanas de extensión.
- Asanas de relajación.
- Asanas para meditación.

## **1.5- Introducción al Ayurveda.**

- Los 5 elementos de la naturaleza.
- Los 3 Doshas.

## **1.6- Satkriyas: las seis técnicas de purificación.**

- Dhauti , basti , neti , trataka , nauli y kapalabhati.
- Beneficios y contraindicaciones.

## **ASPECTOS TEÓRICOS**

1-La propuesta es ahondar en textos que despierten un interés genuino, que toque fibras íntimas de conciencia para hacer un proceso de desarrollo personal.

Entender lo que está detrás de la práctica de asanas ampliando el marco de referencia, ya que como sabemos, los misterios del YOGA no están en la superficie.

## **1-2 Filosofía e Historia del Yoga:**

- Significado de la palabra YOGA. Diferentes aspectos según fin y contexto. Origen místico. Metas.
- Los 5 sistemas principales: Raja, Karma, Bhakti, Hatha, Jñana.
- Divinidades de referencia. Monoteísmo pluriforme. Trimurti.
- Bhagavad Guita. Lectura detallada y constante .
- Yoga Sutras: elaboración detallada de los 4 padas.
- Hatha Yoga Pradipika.
- Ahondaremos en conceptos fundamentales como : Dharma, Karma, Jiva Tattva, Isvara Tattva, Sanathan Dharma, Sat Chit Ananda, Maha Shakti, Gunas, Maya entre otros.
- Tantra; conceptos básicos y su vinculación con el Hatha Yoga. Mantra, Mandala y Yantra.
- Maestros y estilos contemporáneos de Hatha Yoga.
- Cómo integrar los preceptos pilares del Yoga en tu Sadhana y en tu día a día.
- Cómo desarrollar una actitud adecuada hacia ti mismo y a tu práctica.

## **1-3 Anatomía energética:**

- Concepto de Prana. Nadis principales. Prana y Apana.
- Prana VAYUS
- Los tres cuerpos o Shariras
- Los 5 Koshas .
- Los 7 Chakras. Psicología de los Chakras.
- Los Prana VAYUS

## **1-4 Pranayamas:**

- Las 4 fases de la respiración
- Beneficios y contraindicaciones de diferentes Pranayamas.
- Entre otros: Bhastrika, Kapalabhati, Nadi Sodhana, Sitali, Ujjayi, Sama Vritti Pranayama, Surya y Chandra Bheda.

## **1-5 Mudras y Bandhas. Las llaves para el despertar energético.**

- Definición. Objetivos. Beneficios .
- Entre otros mudra con las manos y con el cuerpo: Prana mudra, Jñana mudra, Kali mudra, Maha mudra, Yoni mudra, Aswini mudra, Yoga Mudra, Shambhavi mudra etc
- Mula Bandha. Uddiyana Bandha. Jalandhara Bandha. Maha Bandha.

## **1.6- Las claves prácticas del Raja Yoga: Pratyahara, Dharana y Dhyana.**

- Pratyahara. Conciencia en los sentidos, en la respiración y en el cuerpo.
- Meditación. Efectos y beneficios.
- Meditaciones Saguna-Nirguna. Estática-activa. Elementos de la meditación. Posturas adecuadas. La conciencia testigo. Fisiología de la meditación.
- Trataka.
- Yoga Nidra. Elementos básicos. Diferentes propuestas.
- Visualización. Propuestas creativas

- Naad Yoga.
- Mantras: Efectos energéticos y psicológicos. Diferentes formas de repetición. Utilización de Japa Mala.
- Desarrollaremos con principal atención : OM. Gayatri mantra. Bija mantras. Invocación a Patañjali. So-Ham. Ham-sa. Mantras a Divinidades. Mantras de Surya Namaskar.
- KIRTAN
- Pasos para crear tu propia rutina de meditación.

## 1.7 Cómo crear tu propio altar y ritual.

- Elementos.
- Deidades.
- Pasos a tener en cuenta.
- Objetivos personales.

## 1.8. Pedagogía de enseñanza.

- Solo a través del desarrollo e integración de nuestra propia práctica podremos transmitir con seguridad y respeto las enseñanzas.
- Yimas y Niyamas en la enseñanza. Ética.
- Secuenciación, la voz, el ritmo y mantenimiento de asanas. Importancia de la integración.
- Objetivos para planificar una clase. Crear tus propias plantillas.
- Cómo ir desde las bases estructurales a la fluidez y creatividad. Conocerte para desarrollar tus propias potencialidades.
- La importancia de un tacto consciente y respetuoso a la hora de hacer ajustes manuales en asanas.
- Utilización de Elementos de ayuda: diferentes soportes.
- Yoga para la mujer: importancia del respeto en el ciclo menstrual y adaptaciones. Adaptaciones durante el embarazo y post-parto\*\*\*
- Yoga para adultos mayores\*\*\*
- Mudras y meditación relacionada con las diferentes emociones y personalidades.
- Yoga en la actualidad: Perspectiva desde los medios de comunicación y las redes sociales.

*\*\*\*nota: con respecto a Yoga para la mujer, Yoga para niños, Yoga para Adultos mayores, Yoga Nidra, Yoga energético y Tantra se proponen como especialización tras acabar este curso formativo básico.*

## ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Se propondrán tareas individuales y en pequeños grupos a lo largo de todo el curso.

Además, en el último trimestre habrá tres tipos de exámenes finales::

\*Habrás de desarrollar individualmente, un tema de libre elección. Aquí podrás expresar, de una manera sintética y con tu toque personal, todo lo que has integrado en la formación.

\*También habrá dos exámenes finales teóricos: uno " Múltiple Choice" y otro a desarrollar.

\*Facilitarás una clase completa de Hatha Yoga a tus compañeros. Serán ellos los que también te den un feedback, además de tus profesores.

# FECHAS DE LOS MÓDULOS IBIZA 2022/23

16 SEPT. 19:00H (2H) (Presentación)

17 SEPT. 10:30H (3H) (Taller)

15-16 OCTUBRE (Módulo 1)

11-12 NOVIEMBRE (Módulo 2)

17-18 DICIEMBRE (Módulo 3)

21-22 ENERO (Módulo 4)

18-19 FEBRERO (Módulo 5)

18-19 MARZO (Módulo 6)

15-16 ABRIL (Módulo 7)

13-14 MAYO (Módulo 8)

3-4 JUNIO (Retiro)

\*\*\*Todas las fechas están sujetas a posibles cambios. Es responsabilidad del alumno venir a clase una vez re-confirmada la fecha.

\*\*Las clases se impartirán en la sala de Chandra Ibiza, cita en calle Aragón 76 - Ibiza Ciudad.

\* El lugar de retiro se confirmará a inicios del curso, dependerá de la cantidad de alumnos inscriptos.

## VALOR DE CURSO

### MATRÍCULA DE INSCRIPCIÓN

350€ no reembolsables / 300€ para alumnos ya registrados en Chandra Ibiza.

FORMAS DE PAGO:

1 pago de 1.600 €

2 pagos de 840€

3 pagos de 565,00€

También es posible pagos mensuales (consulta tu situación personal)\*\*\*

**Total del curso : 1950,00 €**

**\*\* En caso de necesitarlo, puedes abonar mes a mes**, realizando el pago con anterioridad al inicio del módulo en curso. También la posibilidad de realizar un plan personalizado.

**\*\* Con la inscripción a curso incluye:**

- Una clase a la semana presencial en Chandra Ibiza, en cualquiera de sus horarios. Con ello te ahorras 35€ mensuales, lo que significa un ahorro de 315€ en todo el curso.

- Una tutoría individual cada tres meses (tres en total del curso) donde podrás elaborar lo que se mueve a nivel emocional dentro del ámbito formativo (resistencia, creencias, dudas, ver tus valores y aptitudes como practicante y/o futur@ profesor etc)

# EL EQUIPO DE COLABORADORES

\***Nora Avila, coordinadora de formación.** Es profesora de Hatha Yoga con más de 22 años de experiencia. Masajista Holística. Terapeuta gestalt. Estará presente en todos los módulos además de acompañarte en tu práctica semanal y en las tutorías.

\***Ryan Kreft, Quiropráctico.** Que impartirá las horas reglamentarias de fisiología y anatomía aplicada al movimiento, quien los acompañará, si es necesario, a nivel individual.

\***Amilde Zanassi, profesora de Hatha y Kundalini Yoga** quien es especialista en NAAD YOGA: Yoga de sonido, mantras y Kirtan.

\***Daya Isabel Moya**, que además de ser profesora de Yoga con muchos años de experiencia y formada en el programa SAT y TCI. Nos facilitará todo su saber con respecto a MUDRAS y meditación.

\***Harmony Hannigan. Profesora de Nayana Yoga.** Una gran persona y honesta maestra de Yoga a la que admiro. Tiene su propia escuela de Formación donde además ofrece retiros. Nos compartirá conceptos básicos del Tantra. Tantra en relación con el Hatha Yoga. Comparativa entre Vedanta y Tantra.

\* Para mas informacion, no dudes en ponerte en contacto con nosotras a [chandraibiza@gmail.com](mailto:chandraibiza@gmail.com) o al **+34 653 354 264**

**Puedes registrarte ya mismo completando el formulario o puedes obtener una entrevista personal.**

**CON AMOR Y A TU DISPOSICIÓN, NORA Y EQUIPO DE CHANDRA IBIZA.**

**OM SHANTI**

